

Es muy importante hacer algún tipo de ejercicio mientras usted esté embarazada. Usted es animada a continuar sus rutinas diaria, incluyendo ejercicios regulares. A menos que su proveedor de cuidado le haya advertido a usted contra los ejercicios, debido a problemas médicos en específico, usted puede disfrutar casi todas las actividades que usted hacía antes del embarazo. Usted puede estirarse, andar, nadar, y montar en bicicleta estacionada mientras usted se siente cómoda haciendo esa actividad. Mientras más vaya a lo largo de su embarazo, usted tendría que hacer cambios en sus actividades. Verifique con su enfermera-partera.

## **Cautela**

*No participe en ningún deporte o ejercicio si usted tiene:*

Esta sangrando  
Contracciones  
Alta presión  
Dolor  
Palpitaciones  
Latidos rapido del corazón  
Dolor Pubico o de espalda

*Para evitar lastimarse o a su bebé no:*

Haga deportes de contactos  
Use saunas o tinas calientes  
Paracaidismo de deporte  
Trabe sus rodillas mientras hace ejercicios



*No hagan ningún tipo de ejercicio que:*

Aumente los latidos de su corazón extremadamente  
Incluye doblar las rodillas profundamente  
Aumente el riesgo de caerse ( su centro de balance cambia a según su barriga crece)  
Levante ambos piernas en posición recta.

*Deje de hacer ejercicios si usted siente:*

Dolor	Mareos
Está sangrando	Latidos rapido de corazón
Dificultad caminando	Se desmaya

## **Ejercicios Kegel**

Este ejercicio ayuda a fortalecer los músculos de la vagina y el recto. Este ejercicio seria muy importante después que su bebé nazca.

- A) Apriete su vagina y músculos rectal como si estuvieras deteniendo la orina para que no salga.
- B) Cambia la velocidad y duración de aguantar los musculos apretados
- C) Repite esto de 10 a 20 veces, como tres veces al día